

JOUER AVEC DES OBJETS DU QUOTIDIEN

CHAUSSETTE ENROULÉE POUR REMPLACER UNE BALLE

Lancer



Visette (dès 1 joueur)

Comment ?

Placer la corbeille sur une table basse et définir la ligne de tir. A tour de rôle, chaque joueur lance les trois balles. Qui marque le plus de paniers ?

Matériel : une corbeille et 3 balles



Variante du bricoleur : faire un dessin sur un carton rigide et en découper des parties pour en faire des cibles

Souplesse



Attrape vite (3 joueurs)

Comment ?

Deux joueurs s'asseyent face à face, les jambes tendues, les mains derrière le dos. Placer une balle de chaque côté, au niveau des pieds. Le troisième joueur annonce la couleur à attraper. Qui sera le plus rapide ?

Matériel : 2 balles de couleurs différentes

Variantes :

- Le meneur du jeu peut faire des pièges (annoncer une couleur de balle qui n'existe pas).
- Associer des mots aux différentes couleurs (jaune= soleil, rouge=pomme, bleu=eau, ...) ou des consignes (vert=démarrez !, rouge=arrêtez)

Equilibre



Doucement mais surement (3 joueurs)

Comment ?

Poser des balles sur différentes parties du corps (tête, avant bras, épaules) et se promener dans la maison sans les faire tomber.

Matériel : 2-4 balles ou autres objets

Variante avec un dé :

Tirer un dé (ou plusieurs dés) et effectuer le parcours indiqué par celui-ci. Exemple :

Chambre 1	Chambre 2	Cuisine	Salle de bain	Salon	Autour d'une chaise

BRICOLAGE ET GYM

Bricole tes balles

Pour la fabrication d'une balle il te faut :

- 1 sachet en plastique
- Ciseaux
- Graines (ou céréales que tu trouveras à la maison, ...)
- Scotch
- 3 ballons de baudruches

1 Dans un sachet en plastique, verser un peu de graines

2 Enrouler le sachet et couper les excès de plastique.

3 Fermer le sachet avec un bout de scotch.

4 Couper la partie allongée de 3 ballons de baudruche.

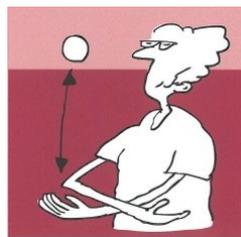
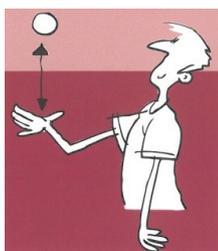
5 Glisser la balle dans un ballon de baudruche. Répéter l'opération pour les trois ballons.

Coordination

Si tu n'as pas le matériel pour fabriquer les balles, utilise une chaussette enroulée.

Jonglage (1 joueur)

Comment ? Avec une balle, lancer et attraper la balle avec une main.



Comment ? Avec deux balles, chacune dans une main au départ

Lancer toujours avec la même main



Lancer et attraper les 2 balles simultanément



Lancer et attraper les 2 balles en alternance



Lancer croisé



Variantes :

- Jongler avec des foulards (ou mouchoirs en tissus)
- https://schulebewegt.ch/fr/specials-sets/chez-soi-c-1-2/Attrape_la_balle

DANSER

 Chihuahua - Dj Bobo

Intro : pause

« Chihuahua »

7 FOIS



1 - Main G* devant 2 - Main D* devant 3 - Mains en l'air

4 - Ferme les mains 2 fois

1 FOIS



1-2-3-4 – Cercle avec les bras

« Voiture »

4 FOIS

Tiens entre tes mains un volant imaginaire



1-2 Balance avec le haut du corps à G



3-4 Balance avec le haut du corps à D

*G = gauche

*D= droite

« Dance »

2 FOIS



1-2 Bras G en haut



3-4 Balance à D + fais des rotations avec les avant-bras



5-6 Bras D en haut



7-8 Balance à G + fais des rotations avec les avant-bras

« Clap clap »

2 FOIS



1-2 Tape des mains une fois à G



3-4 Tape des mains une fois à D

+

1 FOIS



8 temps Tourne sur toi



« Salsa »

4 FOIS



1-2 Avance le pied G + écarte les bras



3-4 Ramène le pied + Serre les bras



5-6-7-8 Saut



1-2 Avance le pied D + écarte les bras



3-4 Ramène le pied + Serre les bras



5-6-7-8 Saut

REFAIRE DANS L'ORDRE SUIVANT :

« Voiture » - « Dance » - « Clap clap » - « Salsa » - « Chihuahua » - « Salsa »